



**16 SLANKE  
RECEPTEN VOOR  
SEXY MOEDERS**

## Inleiding

Als moeder wil je graag goed zorgen voor je gezin. Je kinderen goed en verantwoord eten geven, gezelligheid rond de tafel, het huis aan kant, een enorme taak. Misschien herken je wel dat je in al deze hectiek vergeet voor de allerbelangrijkste persoon te zorgen, sexy mama herself!! Als jij namelijk een goede basis hebt en lekker in je vel zit dan kan je voor je gezin ook veel meer betekenen en een prachtig voorbeeld zijn voor je kind.

Deze recepten zullen je daarbij helpen, gezonde salades, soepen en taartjes die je niet veel tijd zullen kosten in de keuken zodat je meer tijd overhoudt voor je gezin. De recepten zijn heerlijk voor iedereen in het gezin maar zijn ook zo samengesteld om de slanke lijn van een sexy moeder in stand te houden (of te krijgen).

Geniet lekker van je gezin en natuurlijk van het heerlijke eten!

Liefs Marjolijn

## Inhoudsopgave

Inleiding .....	2
Postelein met kikkererwten .....	4
Oosterse omelet met gerookte zalm en gember.....	5
Wortel-gember soep .....	6
Spinazie salade met gebakken aubergine .....	7
Snack 2: Kaneel taartje met vruchten vulling .....	8
Pompoensoep.....	9
Rauwe appelsaus.....	10
Courgettesoep .....	11
Dadel, rozijn en noten cake .....	12
Romige avocado dille dip.....	14
Koolvis in folie .....	15
Amaranth burgers .....	16
Kokosmelk.....	17
Karamel dip .....	18
Zalmfilet uit de oven.....	19
Nawoord.....	20



## Postelein met kikkererwten

*Benodigheden voor 2 personen:*

- 500 Gram postelein
- 3 Bosuien
- 1 Teentje knoflook
- 3 Eetlepels olijfolie
- 1 Volle theelepel gemalen komijn
- 1 Volle theelepel geelwortel (koenjit of kurkuma)
- 1/2 Blik kikkererwten (à 400 gram)
- 1 Klein potje tomatenpuree ( je weet wel, zo'n aluminium potje)
- Eventueel 125 gram geraspte belegen (geiten)kaas

Was de postelein, laat hem uitlekken en snijd de groente fijn. Snijd de bosuien in ringen en hak het gepelde knoflook fijn. Verhit de olie en roer de bosui en knoflook erdoor en bak dit heel even aan. Roer de komijn, geelwortel, kikkererwten, tomatenpuree en postelein er goed door en verhit het groente mengsel nog ongeveer 4 -5 minuten. Strooi er tenslotte voor het opdienen nog wat kaas over. Je kunt dit gerecht zo eten als het is of dit serveren met een stukje vlees, vis of vleesvervanger. Ook kan je er nog wat wilde rijst bij serveren.



## Oosterse omelet met gerookte zalm en gember

*Benodigheden voor 4 personen:*

- 3 eieren
- 1 stuk gember van +/- 2 cm
- dille
- bieslook
- zalm
- peper en zout

Klop de eieren op en breng op smaak met peper en zout. Verwarm een grote steelpan met olie en giet het eimengsel erbij. Pers de gember hierover uit en bestrooi de omelet met fijngesneden dille en bieslook. Beleg de warme omelet met wat gerookte zalm. Rol deze op in plastic folie en laat het rusten in de koelkast. Snijd de rol in mooie schijfjes en maak ze vast met een cocktailprikker.

Heerlijk bij een groene salade.



## Wortel-gember soep

*Benodigheden voor ongeveer 2 liter soep:*

- 1/4 cup olijfolie
- 1 medium ui gesneden
- 2 eetlepels verse geraspte gember
- 750 gram dun gesneden wortels
- 1500 ml water
- 1/2 theelepel zout
- 1/2 theelepel zwarte peper (optioneel)

Bak in een soeppan de uien in de olijfolie tot ze licht verkleurd zijn en voeg daarna de gember toe. Bak dit geheel nog 2 minuten. Voeg daarna de wortels en het water toe en zet op hoog vuur tot het kookt. Zet daarna het vuur laag en wacht 15-20 minuten tot de wortels gaar en zacht zijn. Giet het geheel in de blender en blend tot het een egale soep is geworden. Voeg als laatste de peper en zout toe.





## Spinazie salade met gebakken aubergine

*Benodigheden voor 2 personen:*

- 2 Aubergines
- 1 eetlepel honing
- 100 gram smeerbare geitenkaas
- Tijm
- 200 gram spinazie
- 2 teentjes knoflook, fijngeperst

Snijd de aubergines in kleine stukjes en bak ze samen met de knoflook in een koekenpan met wat olijfolie tot de aubergine wat zachter is geworden. Dit hoeft meestal maar een paar minuten. Voeg daarna de geitenkaas, honing en tijm toe en roer het geheel tot de kaas gesmolten is en goed verdeeld over de aubergine. Snijd de spinazie in kleine stukjes en verdeel dit over twee borden. Strooi de gebakken aubergine over de spinazie en enjoy!



## Snack 2: Kaneel taartje met vruchten vulling

### *Benodigheden voor 13 hele kleine taartjes:*

- 1/2 cup (1 cup is 250 ml) dadels
- 1/2 cup amandel meel (dit kan je maken door amandelen heel fijn te malen, bijvoorbeeld in de keukenmachine of koffiemaler.
- 2 eetlepels kaneel
- 1/2 theelepel nootmuskaat
- 1 eetlepel water
- Snufje zout
- Fruit en jam naar keuze

Vermaal de dadels in de keukenmachine tot een egale massa en voeg daarna alle andere ingrediënten toe. Als het te dik is dan voeg je nog wat water toe. Het zou eruit moeten zien als en soort deeg. Vorm nu met het deeg kleine cupcakes door bijvoorbeeld een muffin tray te vullen. Druk het deeg goed aan zodat de muffins stevig zijn maar laat de binnenkant van de muffin open zodat je hier de vulling in kunt doen. Vul nu de vormpjes met fruit naar keuze en wat jam naar keuze. Als je echt een gezonde jam wilt gebruiken dan raad ik je aan om naar een gezondheidswinkel te gaan. Daar vind je jam die enkel fruit, appelsap en pectine bevat.



Tip: De bodem kan je na het maken in de vriezer bewaren. Als je dan ineens onverwacht bezoek krijgt haal je de kant en klare bodem uit de vriezer en laat je hem ontdooien. Versier hem daarna met de jam of vers fruit (of beide) en verras iedereen met deze heerlijke taart. “Hoe krijg je dat toch altijd voor elkaar?” zal er gevraagd worden. “Echte sexy moeders zijn voorbereidt op alles” zeg je dan gewoon;-)



## Pompoensoep

### *Benodigheden voor een dikke pan soep:*

- 1 medium oranje (platte) pompoen. Ontpit en in stukken gesneden.
- 2 grote uien in stukken gesneden
- 2 teentjes knoflook
- 1-1,5 liter groentebouillon (afhankelijk of je van dikke of iets dunnere soep houdt)
- 1-1,5 eetlepel kerriepoeder (of desgewenst naar smaak meer)
- 1 theelepel paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak
- Eventueel verse rozemarijn, 3 takjes, alleen de blaadjes.

Fruit in een pan met wat olijfolie de uien en de knoflook tot ze glazig worden en voeg hier eventueel de rozemarijn bij. Voeg nu de pompoen toe en de bouillon. De pompoen kan je als je voor een biologische pompoen kiest met schil en al verwerken en dat scheelt je heel veel werk;-) Laat de pompoen garen, dit zal ongeveer 30-40 minuten duren en afhangen van de grootte van de stukjes pompoen. Als ze gaar zijn dan kan je de soep overgieten in de blender en hem vermalen tot het mooi egaal is geworden. Je kunt dit ook met een staafmixer doen. Voeg daarna de kruiden toe tot de smaak voor jou goed is.



## Rauwe appelsaus

Benodigdheden voor 3 porties:

- 1 kilo appels, geschild en in stukjes gesneden
- 1 cup (250 ml) rozijnen die geweld zijn (het kunnen ook dadels of vijgen zijn)
- 250 ml water
- 1 eetlepel kaneel
- 1/2 theelepel nootmuskaat
- 1/4 citroen
- eventueel 1 theelepel citroenrasp ( van de schil)

Voeg alle ingrediënten in een keukenmachine of blender (bij deze laatste zul je nog wat water toe moeten voegen om je blender een beetje te helpen) en blend tot je een egale appelsaus hebt gekregen. Als je het nog een beetje zoeter wenst dan kan je een beetje maple syrup toevoegen naar behoefte.



## Courgettesoep

*Benodigheden voor 4 personen:*

- 2 eetlepels olijfolie
- 4 lente-uitjes, kleingesneden
- 1 theelepel verse gember, geraspt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 900 ml groentebouillon
- 250 ml water
- 2 middelgrote courgettes, in dunne plakjes gesneden
- peper en zout naar behoefte
- 1 eetlepel vers citroensap
- 1 avocado in blokjes gesneden

Verhit de olie in een ruime pan op matig vuur. Voeg 2/3 van de lente-ui toe en fruit dit ongeveer 3 minuten. Voeg de gember en knoflook toe en fruit deze 1 minuut mee. Voeg de groentebouillon, het water, de courgette en zout en peper toe. Doe het deksel op de pan en laat het 10 minuten doorkoken, tot de courgette heel zacht is. Laat iets afkoelen en voeg de avocado erbij. Pureer de soep in delen in de blender en voeg daarna de citroensap en de resterende lente-ui toe.



TIP: Deze soep kan je heel goed meenemen in een thermosfles.



## Dadel, rozijn en noten cake

### *Benodigheden voor een familiesize cake:*

- 2 cups (1 cup is 250 ml) rozijnen
- 2 cups walnoten. Het beste is om ze minimaal 4 uur van te voren in water te weken en daarna goed af te spoelen voor gebruik.
- 1 cup verse dadels, eventueel vooraf geweekt voor minimaal een half uur
- Sap van een halve citroen

### *Voor de basis:*

Voeg de rozijnen en walnoten bij elkaar in de keukenmachine en eventueel nog een paar dadels erbij. Zet de machine aan totdat je een soort deeg hebt gekregen, dat is het moment dat het mengsel een soort klomp gaat vormen. Spreid het mengsel op een plaat in de gewenste vorm. Je kunt hem bijvoorbeeld ook in een taartvorm stampen met je handen.

### *Voor de laag erbovenop:*

Vermaal de dadels met de citroensap in de blender tot een egale saus. Spreid de saus vervolgens over de cake (of eronder;-)).



## Broccoli salade met rozijnen en zonnebloempitten

### *Benodigheden voor de dressing:*

- 1 cup (250 ml) cashewnoten die minimaal 2 uur geweekt zijn in water.
- Sap van 1 1/2 citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- 65 ml water
- 1 sjalot (twee eetlepels gesneden)
- 2 eetlepels zoetstof naar keuze
- 1/2 eetlepel mosterd poeder (of als je geen mosterdpoeder hebt een theelepel mosterd)
- Snufje zout

Combineer alle ingrediënten in de blender en mix tot je een egale dressing hebt gekregen.

### *Benodigheden voor de salade:*

- 6 koppen broccoliroosjes
- 1/2 rode ui (medium) gesneden
- 1 cup rozijnen
- 1 cup zonnebloempitten

Dressing naar behoefte

Voeg alle ingrediënten in een saladekom samen en mix goed. Voeg daarna de dressing toe en mix nogmaals tot de dressing goed verdeeld is.





## Romige avocado dille dip

### *Benodigdheden:*

- 1 courgette
- 1 avocado
- 1 teentje knoflook
- Paar handjes spinazie
- 2-4 eetlepels verse dille
- 1 eetlepel verse citroensap
- 2 theelepels appelazijn
- 1/2 theelepel zout
- Snufje cayennepeper
- Lente ui gesneden, zoveel als je zelf lekker vindt

Verwerk alle ingrediënten in de keukenmachine tot je een egale dip hebt gekregen. Roer tenslotte de lente uitjes erdoor en serveer de saus met verse groenten zoals wortel, selderij of paprika om mee te dippen.





## Koolvis in folie

*Benodigdheden voor 4 personen:*

- 400 gram koolvis
- 2 grote, rijpe tomaten
- Tijm naar behoefte
- Peper en zout naar behoefte
- Aluminiumfolie, vier velletjes

Snijd de tomaten in plakjes. Verdeel de koolvis in vier stukken. Leg op elk velletje aluminiumfolie een stuk koolvis, verdeel de plakjes tomaat erover en bestrooi het met tijm, peper en zout. Vouw het folie dicht en leg de pakketjes 25 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden. Lekker met zoete aardappelpuree en worteltjes.



## Amaranth burgers

*Benodigdheden voor vier personen:*

- 200 gram amaranth
- 1 ui
- 5 eetlepels olijfolie
- 50 gram gemalen hazelnoten
- Scheut ahornsiroop
- 350 ml groentebouillon
- 3- 4 eetlepels parmezaanse kaas
- Snufje zeezout en witte peper
- Versgemalen nootmuskaat
- 2 eieren
- 150 gram gemalen oud brood, of paneermeel

Amaranth in een zeef goed wassen en laten uitlekken. Snipper de ui. De ui in de olijfolie aanbakken dan de amaranth toevoegen samen met de hazelnoot. Laat even bakken op matig vuur. Voeg daarna de ahornsiroop toe, neem van het vuur af en blus af met de bouillon. Zet terug op het vuur en laat rustig koken met een deksel op de pan. Daarna de deksel van de pan nemen en nog 20 minuten laten garen terwijl je af en toe roert. Het vocht moet helemaal weg zijn en je hebt een dikke consistentie nodig om de balletje te kunnen draaien. Zo nodig langer op het vuur laten. Als de consistentie goed is dan laat je het mengsel afkoelen en voeg je vervolgens de kaas, zout peper en nootmuskaat toe. De eieren erdoor kloppen en binden met het broodkruim. Vorm van dit mengsel balletjes en bak ze in de overgebleven olijfolie of frituur ze goudbruin.



## Kokosmelk

### *Benodigdheden voor 1 liter melk:*

- 1 cup gemalen kokos, liefst van biologische kwaliteit
- 4 cups (1 liter) water
- 3 dadels, ontpit

Blend alle ingrediënten in de blender tot het een melkachtige consistentie heeft gekregen. Giet nu de melk door een notenmelkzak of een fijn vergiet. Knijp de pulp goed uit en bewaar de resterende melk in een glazen pot in de koelkast. Schud goed voor gebruik. Deze melk is heerlijk als een basis voor chocolademelk of voor 's ochtends door de muesli. Als je van een dikkere melk houdt dan kan je bijvoorbeeld 750 ml water gebruiken.





## Karamel dip

*Benodigheden voor een 1/2 cup dip:*

- 1/8 cup lucuma of mesquite poeder (online te koop, o.a. bij [superfoods.nl](http://superfoods.nl))
- 6 dadels, ontpit en geweekt in ongeveer 100 ml water gedurende 1 uur

Maak van de dadels en de mesquite of lucuma poeder een romige dip in de blender. Je kunt hiervoor, als je erover beschikt het beste een kleine handblender gebruiken. Serveer de dip met stukjes appel. Ook heerlijk om je kinderen mee naar school te geven of natuurlijk als heerlijk tussendoortje voor jezelf.



## Zalmfilet uit de oven

### *Benodigdheden voor vier porties:*

- een grote zalmfilet
- 1 citroen, goed afgewassen en liefst biologisch
- potje kappertjes
- blikje ansjovis
- 5 lente uitjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- italiaanse keukenkruiden
- peper en zout naar behoefte
- olijfolie

Verwarm de oven voor op 170 graden Celsius. Leg de zalmfilet in een licht ingevette ovenschaal. Snijd 3 plakjes citroen. Snijd de lente uien in ringetjes. Smeer de zalmfilet in met een beetje olijfolie en strooi hier wat zout, versgemalen peper en Italiaanse keukenkruiden over. Bedek de zalm vervolgens met wat kleine stukjes ansjovis, wat kappertjes, uitgeperste knoflook en de ringetjes lente ui. Leg hier een paar schijfjes citroen op. Zet het gerecht in de oven voor ongeveer 25 tot 30 minuten.



## Nawoord

En? Heb je je gezin lekker kunnen verwennen met de heerlijke recepten?

Je ziet door deze recepten dat je helemaal geen gekke dingen hoeft te doen om iets lekkers op tafel te zetten. Ik gun je deze heerlijke slanke recepten van harte en hoop dat je ze naar hartelust gaat maken.

Geniet van het leven!

Liefs Marjolijn





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

